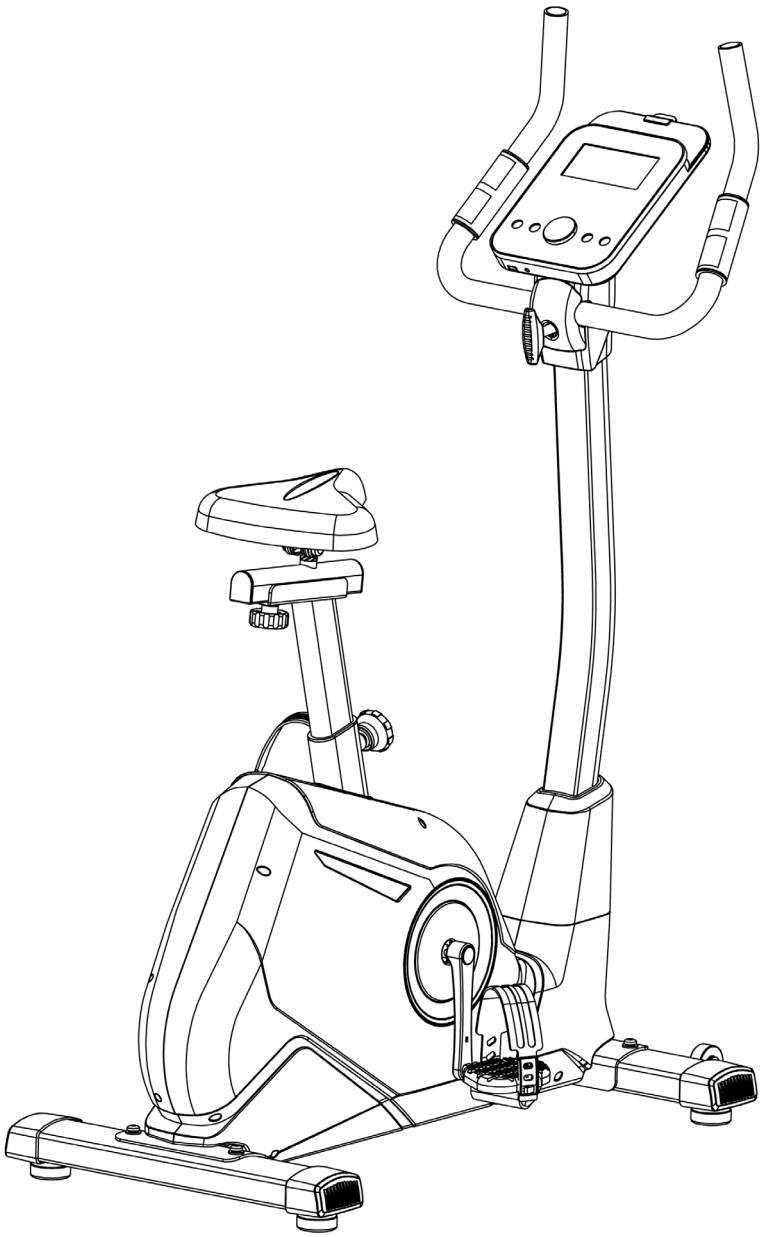
Robust® PREMIUM

EVO

Elektromotoros mágnesfékes szobakerékpár

Használati útmutató Modell: K8748P-8



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust Premium EVO szobakerékpár kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdi az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly: 120kg.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget, amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

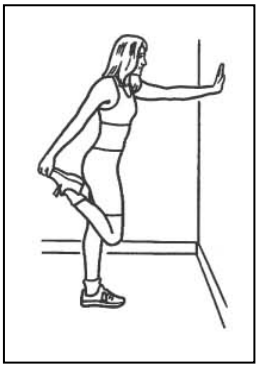
Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét, illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

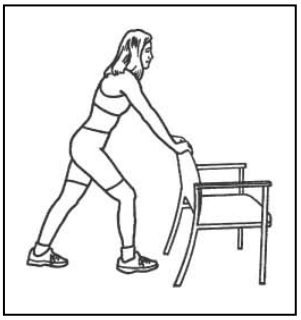
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzen, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!

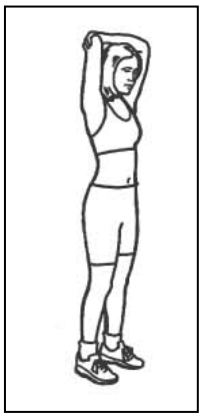
1. Combizom nyújtása:
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.
Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



2. Vádli és achilles nyújtás:
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



3. Tricepsz nyújtás a fej felett:
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



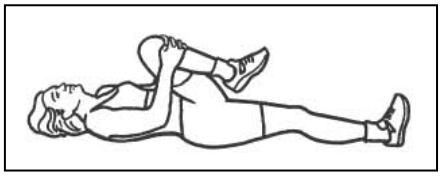
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



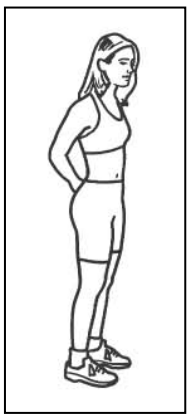
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

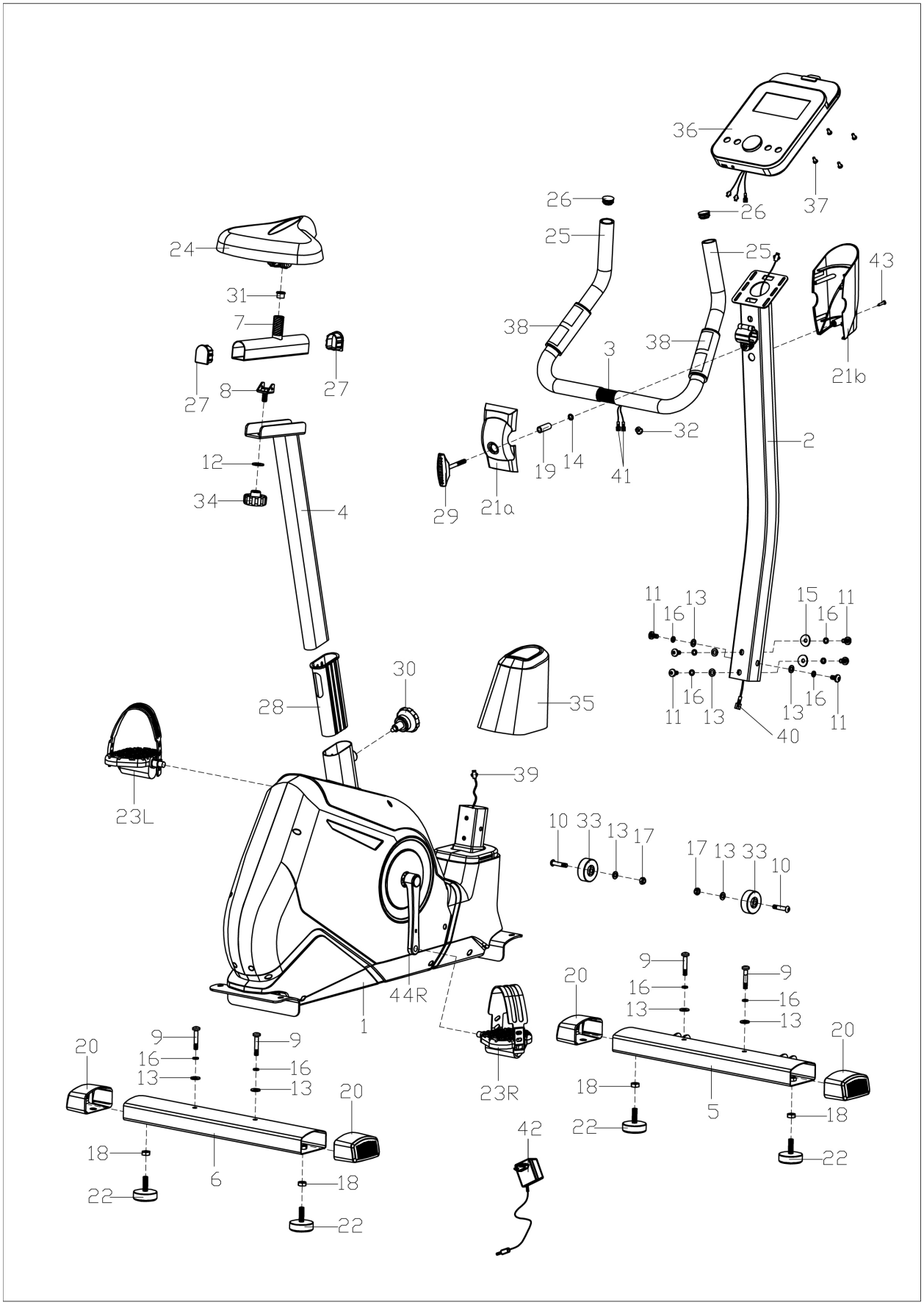


7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Bontott alkatrész rajz:



Alkatrész lista:

Parts No.	Description	QTY.	Parts No.	Description	QTY.
1	Main Frame	1	23L/R	Pedal	1pr.
2	Handlebar post	1	24	Saddle	1
3	Handlebar	1	25	Foam grip	2
4	Saddle post	1	26	Round end cap	2
5	Front stabilizer	1	27	D shape end cap	2
6	Rear stabilizer	1	28	Bushing	1
7	Horizontal saddle post	1	29	L shape knob nut	1
8	U-shaped Slider	1	30	Pop-pin Knob	1
9	Allen screw M8x60	4	31	Round end cap	1
10	Allen screw M8x38	2	32	Plug	1
11	Allen screw M8x16	6	33	Roller 2	2
12	Flat washer D10xD25x2	1	34	Knob nut	1
13	Flat washer D8xD19x1.5	10	35	Protective guard	1
14	Flat washer D8xD13x1.5	1	36	Display	1
15	Arc washer D8xD20x2,R16	2	37	Phillips screw M5x10	4
16	Spring washer D8	10	38	Pulse	2
17	Nylon nut M8	2	39	Sensor wire	1
18	Hex nut M10	4	40	Extension wire	1
19	Plastic bushing	1	41	Pulse wire	2
20	End cap	4	42	Adapter	1
21a/b	Protective guard	1pr.	43	Cross tapping screw ST4.2x18	1
22	Adjusting pad	4	44L/R	Crank	1pr.

Az összeszerelés előkészítése:

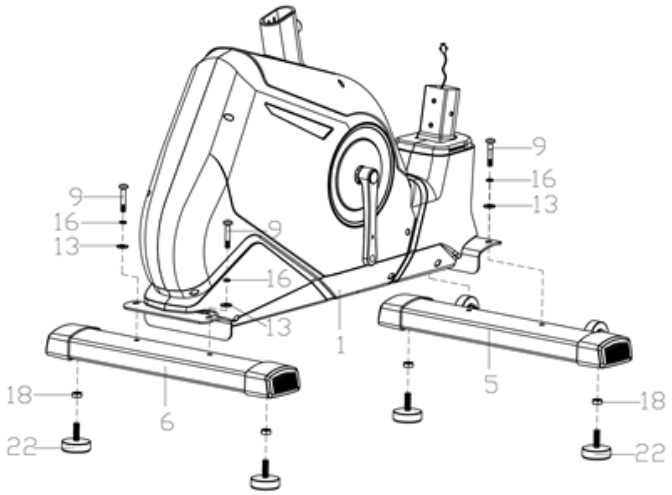
Összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy elegendő hely van az elem körül.
Az összeszereléshez használja a meglévő szerszámokat.
Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden szükséges alkatrész rendelkezésre áll-e.
A lehetséges sérülések elkerülése érdekében erősen ajánlott, hogy a gépet ne egy, hanem két vagy több ember szerelje össze.

Összeszerelési útmutató:

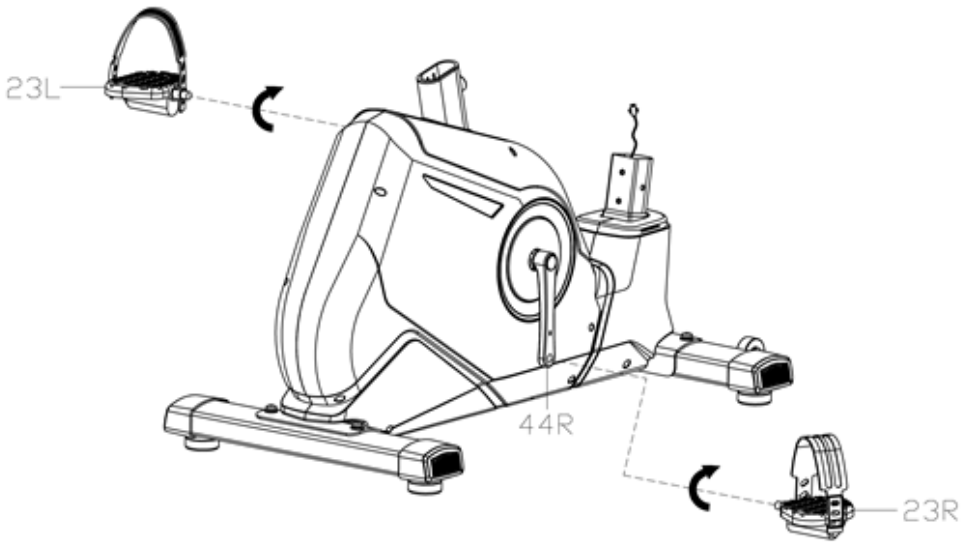
Csomagolja ki a kartont és helyezze el az alkatrészeket a földön. Távolítsa el a védőcsomagolást. Mielőtt elkezdi az összeszerelést, kérjük olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza át a képes útmutatót!

Figyelem: Egyes csavarokat már eleve a helyükre illeszthettek. Ezeket a csavarokat először el kell távolítani a helyükről, hogy ezt követően fel lehessen használni azokat az összeszereléshez.

1. Helyezze a talajkiegyenlítő csavarokat (22) a megfelelő alátétek (18) felhasználásával a helyükre.
   Rögzítse szorosan a mellékelt csavarkulcsok segítségével az első görgővel ellátott (5) lábat a fővázhoz (1), a megfelelő csavarok (9) és alátétek (13,16) felhasználásával, majd a hátsó (6) lábat is rögzítse a megfelelő csavarok (9) és alátétek (13) felhasználásával. A műanyag végkupakokat már a lábakra felhelyezve találja.



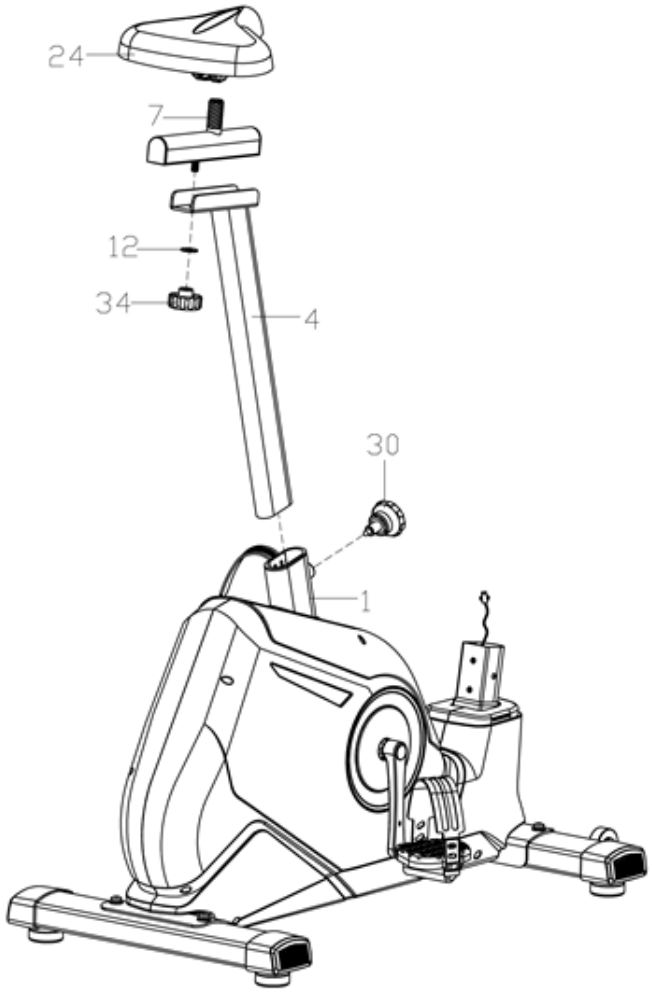
2. Illessze a pedálpántokat a pedálokra. Helyezze a bal (23L) illetve jobb (23R) oldali pedált a megfelelő pedálkarra (44L és 44R), majd a jobb oldali pedált (23R) az **óramutató járásával megegyezően**, a bal oldalit (23L) az **óramutató járásával ellentétesen** rögzítse. (Mindkét pedált a hajtásirányba kell becsavarni!)
   A pedálokat kézzel hajtsa be és csak a megszorításhoz használjon szerszámot!



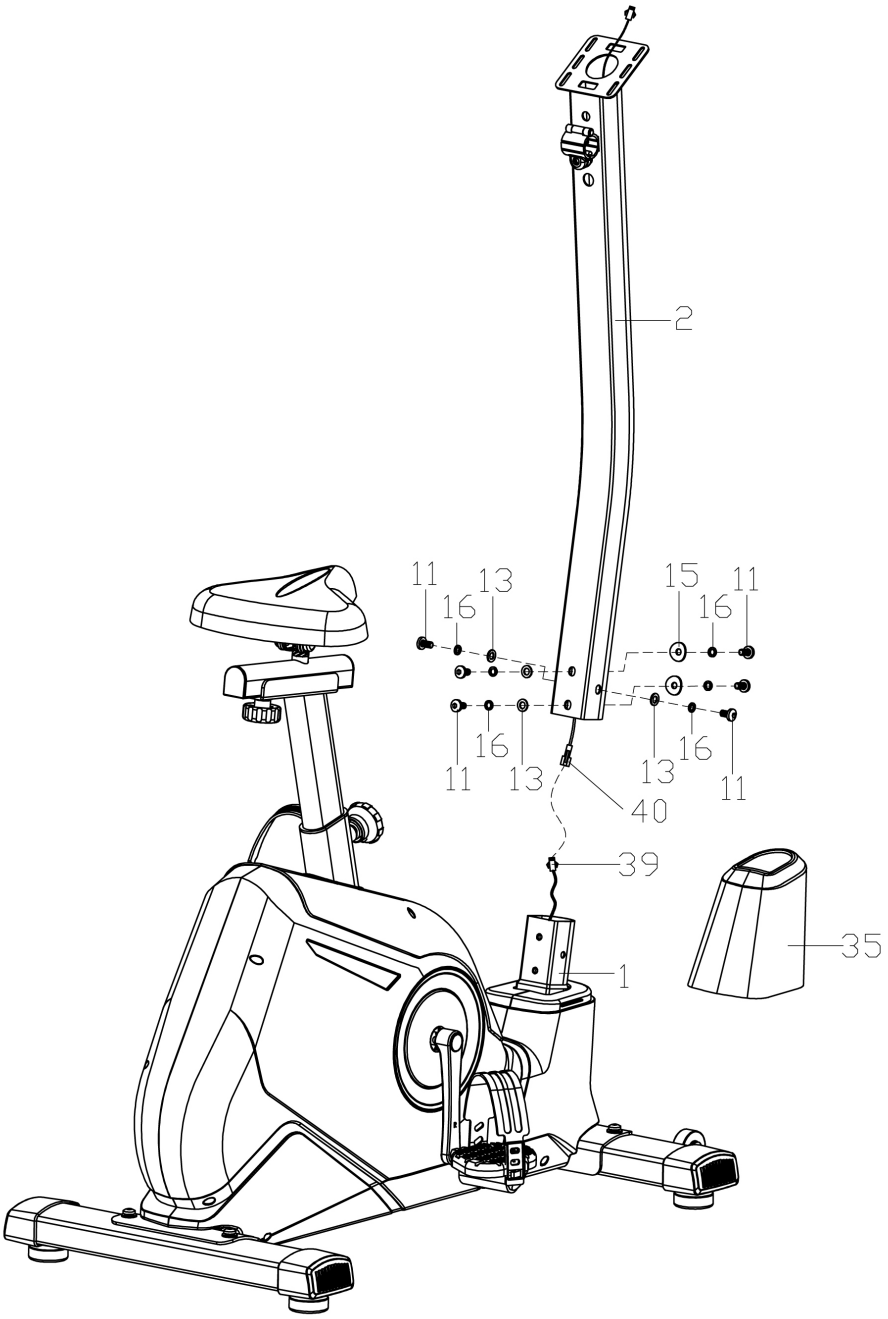
Megjegyzés : A bal pedál és pedálkar “**L”** jelzéssel a jobb pedig **“R”** jelzéssel van ellátva és a két pedál ellentétes menettel van ellátva!

Nagyon fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse és először kézzel csavarja be mindkét pedál esetében a hajtásiránynak megfelelően, (vagyis előre), s csak ezt követően húzza meg szerszám segítségével !!

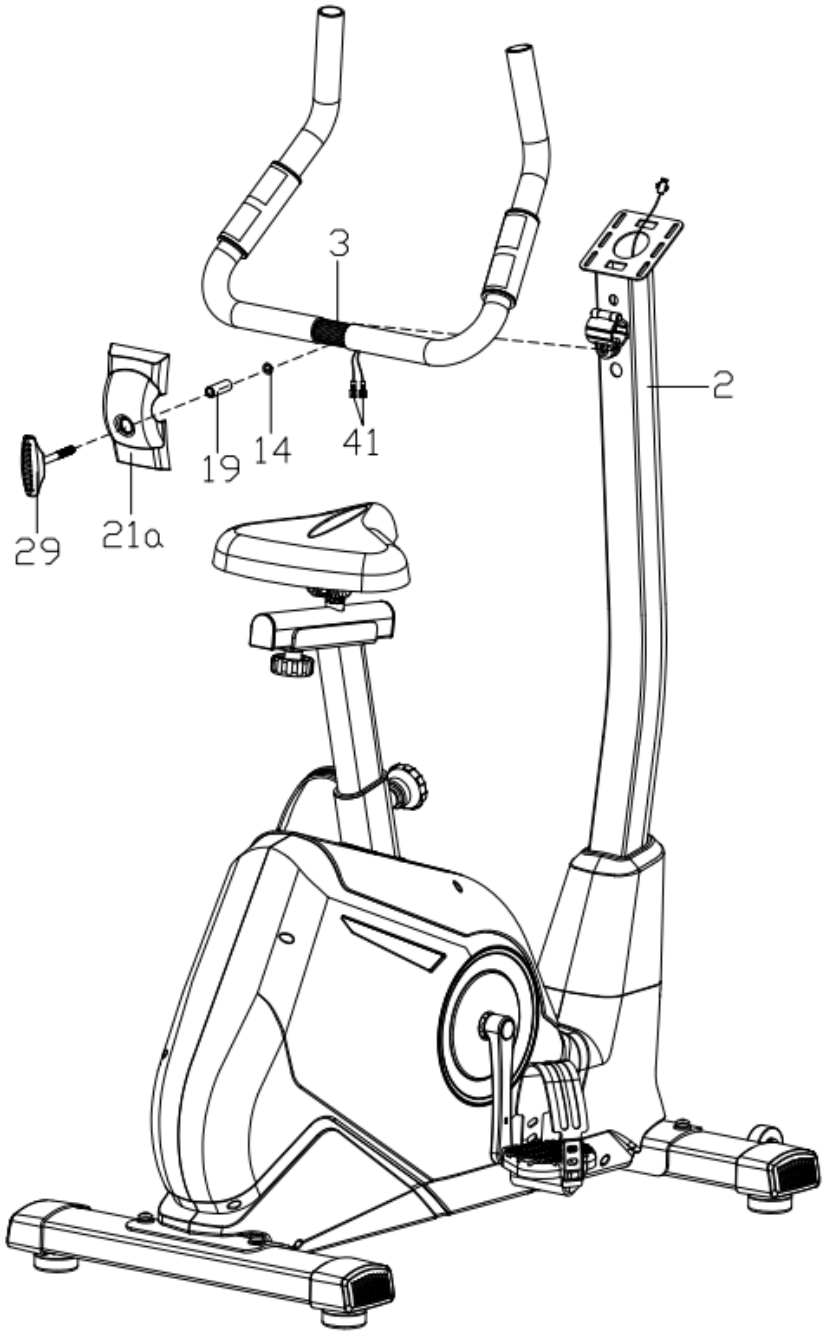
3. Rögzítse az ülést (24) az üléstartó csonkra (7) az ábra szerint. Illessze az üléstartó csonkot (7) az üléstartóra (4) és rögzítse a marokcsavar (34) és alátét (12) segítségével. Helyezze az üléstartót (4) a fővázon (1) lévő helyére. Végül az ülésszabályzó marokcsavar (30) segítségével rögzítse a megfelelő pozícióba. Figyelem: Az ülés állításánál külön jelölik a legmagasabb pozíciót, ne húzza feljebb az ülést! Megjegyzés: Az ülésszabályzó marokcsavar (30) rugós, ezért állításnál elég pár fordulatot tekerni rajta, aztán meg kell húzni kifelé az állításhoz.



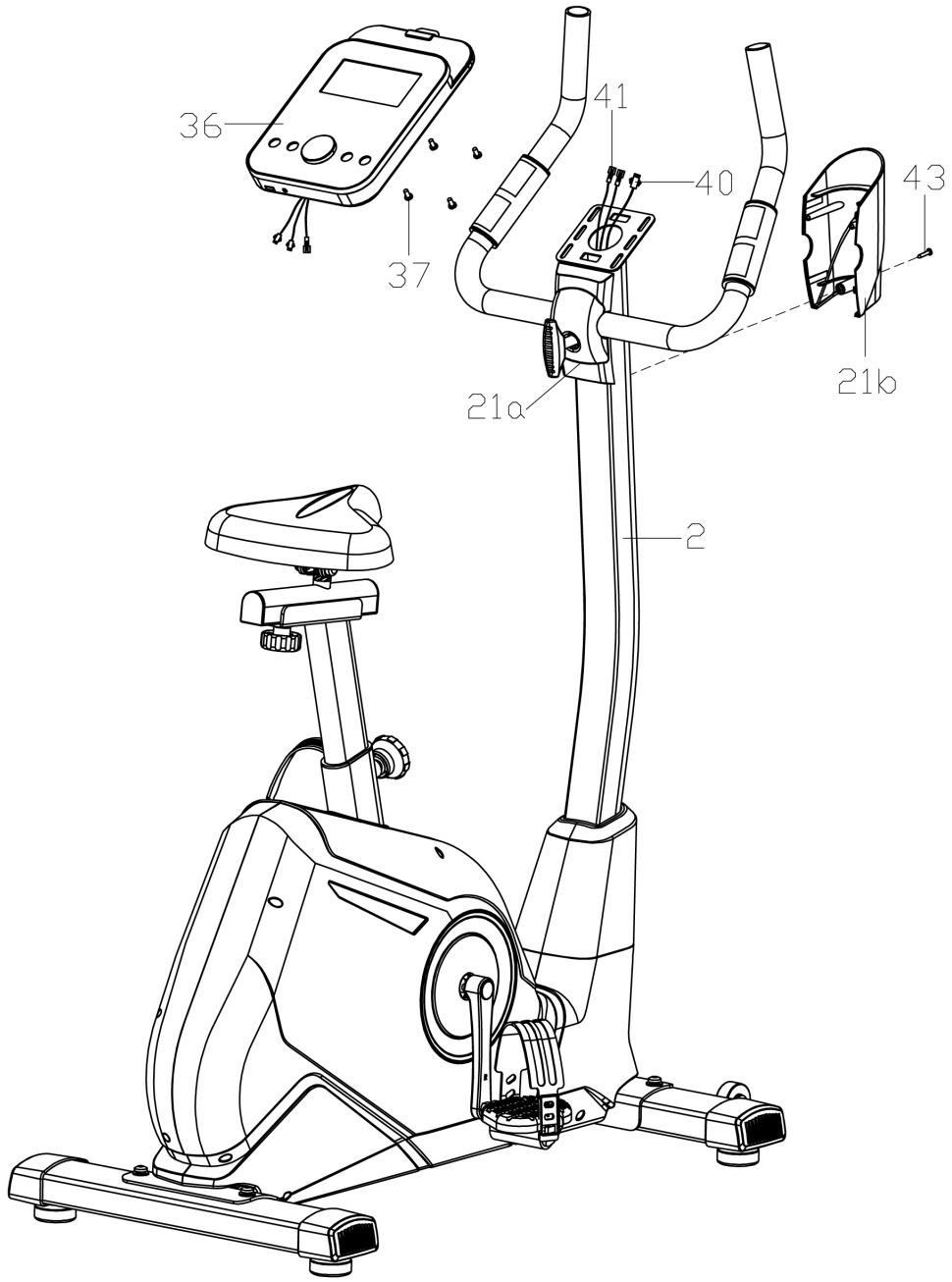
4. Vegye maga elé a kormány oszlopot (2). Illessze rá a műanyag borítást (35).
   Csatlakoztassa a rajz alapján a komputer kábelt (40) az alsóval (38) .
   Óvatosan csúsztassa a helyére az oszlopot (2), majd a megfelelő csavarok (11) és alátéteket (13,15,16) segítségével rögzítse a kormány oszlopot (1) a fővázhoz (1) a képen látható módon.
   A csavarokat csak azután húzza meg erősen, miután mindegyiket már a helyére illesztette.
   Ezután helyezze a helyére a műanyag borítást (35).



5. Illessze a kormányoszlopon lévő helyére a kormányt (3). Vezesse ki a pulzuskábeleket (41) a kormányoszlop (2) felső részén. Illessze rá az alátétet (14), távtartót (19) és a műanyag borítást (21a).
   Végül a szabályzó marokcsavar (29) segítségével rögzítse a megfelelő kormány pozíciót.
   Vigyázzon, hogy ne húzza túl feszesre, hogy a későbbiekben még állítani tudja a kormány szögét!



6. Csatlakoztassa a kormányoszlopból kijövő kábelt (40), valamint a kormány pulzusérzékelő kábeleit (41) a kijelző (36) megfelelő kábeleivel.
   Ezután csúsztassa a helyére a kijelzőt (36) és rögzítse a kormányoszlophoz (2) a megfelelő csavarok (37) felhasználásával.
   Végül illessze a helyére a hátsó műanyag borítást (21b), majd csavarozza össze az első (21a) és hátsó (21b) műanyag borítást a megfelelő Philips csavar (43) segítségével.



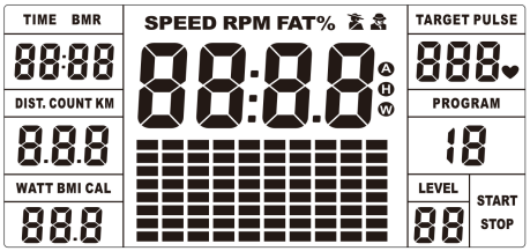
Az összeszerelés ezennel kész.

Győződjön meg róla, hogy minden csavart feszesre húzott!

Ellenőrizze rendszeresen a csavarok feszességét!

Hálózati csatlakoztatás:

Csatlakoztassa a készüléket a hálózatba, az adapter felhasználásával. Az adapter csatlakozását a készüléken a hátsó talp felett találja. Célszerű az adaptert kihúzni a hálózatból, amennyiben nem használja a készüléket.
A hálózatra történő csatlakoztatást követően a készülék rövid hangjelzést ad és minden szegmens felvillan, majd kijelző alapállapotba kerül.



KIJELZŐ HASZNÁLATA:

Fő funkciók

START/STOP (ST/SP) (Indítás/Leállítás):
1. Edzés indítása és szüneteltetése.
2. Testzsír mérés indítása.

DOWN (Le - Csökkentés):
Csökkenti a kiválasztott edzésparaméter értékét: TIME (Idő), DISTANCE (Távolság) stb.
Edzés közben csökkenti az ellenállási szintet.

UP (Fel - Növelés):
Növeli a kiválasztott edzésparaméter értékét.
Edzés közben növeli az ellenállási szintet.

MODE (ENTER) (Mód/Belépés):
1. Érték vagy edzésmód bevitele.
2. Edzés közben a kijelzés váltása RPM ↔ SPEED (Sebesség), COUNT ↔ DIST (Távolság), WATT ↔ Calories (Kalória) között.

TEST (PULSE RECOVERY) (Pulzusmegnyugvás mérés):
A Recovery funkció indítása, ha a komputer érzékel pulzusértéket.
1 perc után Fitness Level (edzettségi szint) F1–F6 közötti érték jelenik meg.
F1 = legjobb, F6 = leggyengébb.

RESET (Visszaállítás):
Az aktuális beállítás törlése. A gomb 3 másodpercig történő nyomva tartása minden értéket nulláz.

BODY FAT (Testzsírmérés):
Gyors belépés a BODY FAT testzsírmérő programba.

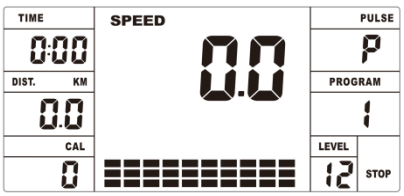
Edzésprogram kiválasztása:
Bekapcsolás után az UP vagy DOWN gombbal válasszon programot, majd nyomja meg az ENTER gombot.

Beállítható paraméterek:
TIME (Idő) / DISTANCE (Távolság) / CALORIES (Kalória) / AGE (Életkor)
Megjegyzés: Bizonyos programokban egyes paraméterek nem módosíthatók.

Az edzés célparamétereinek beállítása:
Miután kiválasztott egy programot, az ENTER gomb megnyomásával villogni kezd a TIME (Idő) paraméter. Az UP vagy DOWN (FEL VAGY LE) GOMBOKKAL kiválaszthatja a kívánt időértéket. Az érték beviteléhez nyomja meg az ENTER gombot. A villogás a következő paraméterre ugrik. Folytassa a UP vagy DOWN (FEL VAGY LE) és az ENTER GOMBOK használatával a kívánt paraméter értékek beállítását (DISTANCE (Távolság) / CALORIES (Kalória)). Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

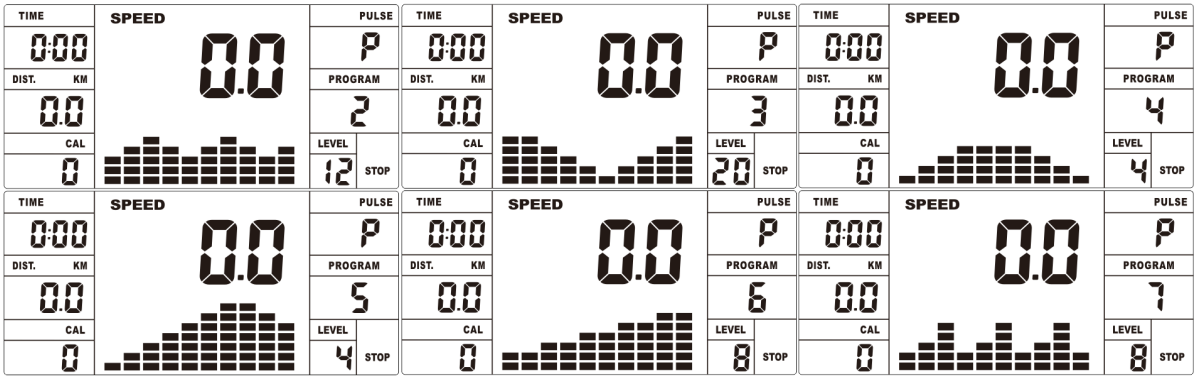
A programok használata:

P1: Manual program – Kézi – manuálisan állítható – program



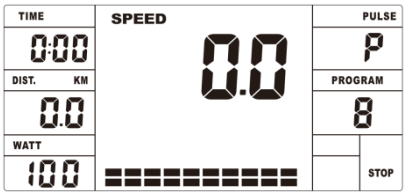
A „Manual” program kiválasztása után állítsa be a kívánt paraméterek célértékeit az UP/DOWN gombokkal. Elsőként a TIME (IDŐ) érték fog villogni és állítható be.
Az ENTER gomb menti az értéket és a következő paraméterre lép.
A START/STOP gombbal indítható az edzés.
Megjegyzés:
A beállított paraméter értékek visszafelé fognak számlálódni a program során.
Amikor valamelyik célérték eléri a nullát, a készülék hangjelzést ad és automatikusan leáll.
A START gomb megnyomásával az edzés folytatható.

P2-P7: Pre-programs – Előre beállított programok



6 előre definiált programprofil áll rendelkezésre.
A beállítás menete megegyezik a Manual programéval, de a program során a nehézségi szint a megjelenő – előre beállított - programgrafikon alapján fog változni.

P8: Watt program – Watt teljesítmény program

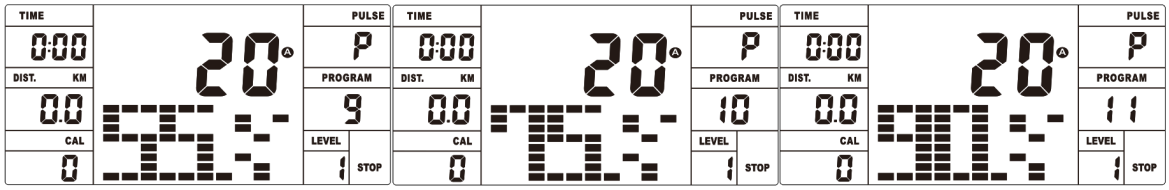


Az UP/DOWN gombbal válassza ki a P8 programot.
A MODE gombbal állítsa be a TIME (Idő), DISTANCE (Távolság) és CALORIES (Kalória) értékeket.
A START/STOP gombbal indítsa az edzést.
A készülék automatikusan szabályozza az ellenállás a beállított wattérték eléréséhez.
A wattérték edzés közben az UP/DOWN gombbal módosítható.
Megjegyzés: A nehézségi szint a hajtás sebessége (fordulatszám) és a beállított watt érték függvénye alapján fog változni a program során.
Gyorsabb hajtás kisebb, lassabb hajtás pedig nagyobb ellenállást fog eredményezni!

P9-P12: HEART RATE CONTROL – Pulzus kontrolált programok

A pulzus vezérelt programok használatához folyamatos pulzusmérés szükséges, így javasolt az 5,1kHz-es pulzus jeladó öv használata (a jeladó nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető)!

P9- P11: Életkor alapján vezérelt pulzusprogramok:



A célpulzus a felhasználó életkora (AGE) alapján kerül meghatározásra:
P9 = 55% célpulzus = 55% × (220 – Életkor)
P10 = 75% célpulzus = 75% × (220 – Életkor)
P11 = 90% célpulzus = 90% × (220 – Életkor)
Ha a mért pulzus a program során ±5 értékkel eltér a célpulzustól, a készülék automatikusan módosítja az ellenállást.
Az ellenőrzés körülbelül 10 másodpercenként történik.

P12: TARGET HEART RATE – Egyedi célpulzus program



A kívánt célpulzus beállítható.
Ha a mért pulzus a program során ±5 értékkel eltér a célpulzustól, a készülék automatikusan módosítja az ellenállást.
Az ellenőrzés körülbelül 10 másodpercenként történik.

P13: BODY FAT Program – Testzsír program



Beállítandó adatok:
Male/Female (Férfi/Nő)
Age (Életkor)
Height (Magasság)
Weight (Testsúly)

A START/STOP gomb megnyomása után fogja meg a pulzusérzékelő markolatokat.
15 másodperc elteltével a kijelző megjeleníti:
Body Fat % (Testzsír %)
BMR (Alapanyagcsere ráta)
BMI (Testtömegindex)
Body Type (Testalkat)

Body Type besorolás:

1-es típus: 5–9%
2-es típus: 10–14%
3-as típus: 15–19%
4-es típus: 20–24%
5-ös típus: 25–29%
6-os típus: 30–34%
7-es típus: 35–39%
8-as típus: 40–44%
9-es típus: 45–50%

BMR = Basal Metabolism Ratio (Alapanyagcsere ráta)
BMI = Body Mass Index (Testtömegindex)

Hibajelzések:
ERROR1:
A motor csatlakozóvezetéke nincs megfelelően csatlakoztatva vagy a motor hibás.

ERROR2:
A BODY FAT mérés során nem érkezik kézi pulzusjel.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A készülék kijelzője nem mutat.	1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!